

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МКУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА ВЫСОКОГОРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ТУЛПАР» ВЫ СОКОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
МБУДО ЦВР «ТУЛПАР»
Протокол № 1
от « 29 » 08 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТХЭКВОНДО»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года (216 часа в год)

Автор-составитель:
Шаипов Рустам Равилевич
педагог дополнительного образования

ж\д.ст. Высокая Гора

2024 год.

2.ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение:	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы «ТУЛПАР» Высокогорского района Республики Татарстан»
2.	Полное название программы:	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо»
3.	Направленность программы:	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках:	Шаипов Рустам Равилевич, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	Срок реализации: 3 год Возраст обучающихся: 7-13 лет
5.1.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	- дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая
5.2.	Цель программы:	Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к тхэквондо в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.
5.3.	Образовательные модули	Базовый уровень – освоение умений и навыков по предмету.
6.	Формы и методы образовательной деятельности:	Формы и методы образовательной деятельности. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Методы обучения – индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.
7.	Формы мониторинга результативности:	соревнования, товарищеские встречи.
8.	Результативность реализации программы:	повышение уровня спортивного мастерства, улучшение результатов выступлений на соревнованиях.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы:	29.08.2025 год.
10.	Рецензенты:	Кутенина Н.А., директор МБУДО ЦВР «ТУЛПАР» Фазуллина Э.Ф., заместитель директора по учебной работе.

2. ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Информационная карта образовательной программы - стр. 2
2. Оглавление - стр.3
3. Пояснительная записка - стр.4-7
4. Учебно-тематический план - стр.8- 12
5. Содержание программы - стр.13-16
6. Воспитательная деятельность – стр.16
7. Организационно-педагогические условия - стр. 17
8. Формы аттестации\контроля - стр.17
9. Оценочные материалы - стр.17-19
10. Список литературы - стр.19

3. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р)
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р);
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
9. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89.

Актуальность, педагогическая целесообразность:

Актуальность разработки данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности Олимпийского спортивного тхэквондо в нашей стране: создание отделений на базах спортивных школ, открытие кафедр в спортивных ВУЗах. Поэтому существует необходимость создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями, особенным вниманием к обеспечению безопасности воспитанников на занятиях.

Отличительной особенностью данной программы является изучение тхэквондо, как одного из компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством тхэквондо открывают для воспитанников новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Изучение курса

Тхэквондо позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Овладение навыками тхэквондо, как спортивного единоборства, является полезным для каждого ребенка. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Тхэквондо - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого дети имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Программа тхэквондо предназначена для отделений дополнительного образования детей, имеющих материально-технические возможности для обеспечения занятий в условиях средней школы.

В ней заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

На занятиях делается акцент на специализированные спарринговые упражнения с целью привития стойкого интереса к занятиям тхэквондо и участию в соревнованиях.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ:

Программа способствует решению таких важных общественных проблем, как:

- Социализация детей, благодаря работе в коллективе, позволяет решать задачи самореализации через физкультурно-спортивную деятельность.
- Досуговая функция спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях и фестивалях.
- Использование разнообразных форм и методов педагогической деятельности развивает в ребенке чувство ответственности за общее дело, позволяет почувствовать себя частью коллектива.
- Занятия по программе позволяют ребенку обрести веру в себя, т.к. именно в детском возрасте закладывается основа основ будущего, строится характер, формируются взгляды на жизнь.

Все это делает программу социально значимой.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Цель программы:

Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к тхэквондо в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- Обучить практическим навыкам физической культуры и тхэквондо (в частности);
- Познакомить учащихся с культурой и историей тхэквондо;

-Обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

-Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

-Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины.

Развивающие:

-Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе;

-Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;

-Содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

-Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Начальная ступень обучения, предназначенная должна закладывать основы двигательных навыков, улучшать координацию движений, пластичность связочного аппарата, а также прививать навыки общения в коллективе и нести психоэмоциональную разгрузку.

Вторая часть программы обучения должна закладывать основы грамотности в области тхэквондо и формировать начальные умения и навыки.

Следующая ступень характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом подростков к занятиям физической культурой, а также формированием у обучающихся самостоятельного навыка занятий тхэквондо, как спортивной деятельностью.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом материально-технических условий, существующих в образовательных учреждениях.

Программа рассчитана на группы средней наполняемости от 8 до 18 человек.

Программа легко интегрируется, адаптируется для различных возрастных групп. Начинать заниматься в секции могут ребята разного возраста, главное условие при формировании группы: разница в возрасте детей не более 1-2 лет. Переход на следующий этап обучения проводится при выполнении требований предыдущего этапа.

Возможно увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед и во время соревнований, а также при пребывании обучающихся в спортивно-оздоровительных лагерях и на учебных сборах.

Основные формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования);
- тестирование и медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Методы, используемые в проведении занятий:

- словесные;
- показ педагога;
- творческие;
- практические.

Формы занятий:

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий, включающих игры, эстафеты, упражнения на развитие силы, скоростных качеств, гибкости и выносливости, а также технические основы специализации.

Теоретические разделы (правила техники безопасности, правила поведения, этикет) проводятся в форме беседы.

Приёмы и методы организации тренировочного процесса:

В разминочных упражнениях для подготовки организма занимающихся к основной части занятия, а также для поддержания устойчивого интереса к тренировкам и выработки лидерских качеств, используются соревновательные игры, конкурсы и эстафеты. В качестве оснащения используется разметка зала, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, мячи.

В основной части занятия используются как циклический, так и интервальный методы тренировочного процесса. Повтор технических действий производится под счёт педагога. Методы освоения техники специализированных упражнений разбиваются на изучение приёмов по разделениям (в самом начале обучения), так и слитно. В занятиях используются боксёрские лапы, эластичные жгуты, подушки (макивары) и мешки. Так же в период второго года обучения включаются защитные приспособления (шлемы, протекторы, перчатки).

Формы подведения итогов реализации программы:

- отслеживание динамики по результатам выполнения контрольных (тестовых) упражнений;
- зачетные занятия;
- педагогическое наблюдение; индивидуальные консультации и беседы с учащимися и родителями;

• итоговые годовые аттестации.

Формы промежуточной аттестации:

-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

-участие в квалификационных тестах.

Формы итоговой аттестации:

-участие в городских, всероссийских и международных соревнованиях;

-участие в подготовке и проведении соревнований.

**4. Учебно-тематический план
1-и год обучения**

№ п /п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие: Физическая культура и спорт в России.	1	0	1	Опрос
2.	Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях	1	0	1	Опрос, тест
3.	Правило поведения на занятиях.	1	0	1	Опрос
4.	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо	1	0	1	Тест
5.	Место занятий, их оборудование и подготовка	1	1	2	Практическая работа
6.	Техника безопасности во время занятий.	6	0	6	Опрос
7.	Развития командного духа, умение общаться в коллективе	8	8	16	Опрос
8.	Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень (Ольгуль) ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения на развитие внимания, упражнение на развитие прыгучести СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами – в динамике по залу Базовые	0	92	92	Наблюдение, тестирование

	блоки, базовая техника удара руками				
9.	ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	0	87	87	Наблюдение, опрос, тестирование
10	Контрольные экзамены. Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	0	8	8	Сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний. Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, спортивных праздниках, тестирования и др.
	ВСЕГО:	19	196	216	

Учебный план 2-и год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие: Физическая культура и спорт в России.	1	0	1	Опрос

2.	Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях	1	0	1	Опрос, тест
3.	Правило поведения на занятиях.	1	0	1	Опрос
4.	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо	1	0	1	Тест
5.	Место занятий, их оборудование и подготовка	1	1	2	Практическая работа
6.	Техника безопасности во время занятий.	6	0	6	Опрос
7.	Развития командного духа, умение общаться в коллективе	8	8	16	Опрос
8.	Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень (Ольгуль) ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения на развитие внимания, упражнение на развитие прыгучести СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (туля – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками	0	92	92	Наблюдение, тестирование
9.	ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	0	87	87	Наблюдение, опрос, тестирование

10.	Контрольные экзамены. Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	0	8	8	Сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний. Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, спортивных праздниках, тестирования и др.
ВСЕГО:		19	196	216	

Учебный план 3-и год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие: Физическая культура и спорт в России.	1	0	1	Опрос
2.	Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях	1	0	1	Опрос, тест
3.	Правило поведения на занятиях.	1	0	1	Опрос
4.	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо	1	0	1	Тест
5.	Место занятий, их оборудование и подготовка	1	1	2	Практическая работа

6.	Техника безопасности во время занятий.	6	0	6	Опрос
7.	Развития командного духа, умение общаться в коллективе	8	8	16	Опрос
8.	Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень (Ольгуль) ОФП:Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (неря чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками	0	92	92	Наблюдение, тестирование
9.	ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	0	87	87	Наблюдение, опрос, тестирование
10.	Контрольные экзамены. Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	0	8	8	Сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний. Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, спортивных праздниках, тестирования и др.
	ВСЕГО:	19	196	216	

5. Содержание программы

1. Базовая часть:

1.1. Основы теоретических знаний.

Теория: правила поведения учащихся на занятиях по тхэквондо. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья дошкольников. Гигиена поведения в зале. Значение тхэквондо, как средства укрепления здоровья.

1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)

Практика: ОФП: отжимания от пола, скручивания на брюшной пресс лёжа, приседания, выпрыгивания из приседа, бег с высоким подниманием бедра на скорость.

1.3. Подвижные и спортивные игры:

Практика: игровой спарринг, эстафеты.

1.4. Гимнастика:

Практика: разминочные упражнения, вращения суставов, упражнения на растягивание мышц и связок, «шпагат», «мостик»;

1.5. Лёгкая атлетика:

Практика: ускорения, различные варианты бега с заданием, прыжки.

2. Специализированная часть:

2.1. Основы спарринга в Тхэквондо, спарринговые упражнения, технические комбинации используемые в бою, использования блоков и ударов кулаком в спарринге, технические комплексы «Пхумсе», их значимость и параллель с техникой спарринга в Тхэквондо

Практика: техника передвижений: степы, спарринговые наработки

Удары ногами: Ап чаги - прямой удар ногой, дольо чаги - круговой удар ногой

Удары руками: Ап джумок джируги, дубон джируги, себон джируги

Блоки руками: Аре макки, Момтом Ан Макки, Ольгуль Макки

2.2. Основы теоретических знаний по тхэквондо.

Теория: терминология спортивного тхэквондо (счёт, названия техник); контрольно-тестовые испытания (аттестации и зачёты) для допуска к соревнованиям.

2.3. Контрольные испытания:

Практика: Тестирование на знание и навыки ударов ногами; спарринг.

1. Вводное занятие:

Физическая культура и спорт в России.

История развития тхэквондо в древности. История развития тхэквондо в древности. История развития тхэквондо в современном обществе.

2. Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях

3. Правила техники безопасности на занятиях.

Основное атрибутика и амуниция. ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры.

4. Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо.
5. Место занятий, их оборудование и подготовка.
6. Техника безопасности во время занятий.
7. Развития командного духа, умение общаться в коллективе. Разминка, растяжка, игры на развитие командного духа.
8. Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень (Ольгуль)
ОФП: Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.
СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (неря чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками.
Подготовительные упражнения. Передвижение по рингу. Спаринг «Бой с тенью» без соперника. Спаринг «Бой с тенью» без соперника по заданным параметрам. Спаринг «Бой с тенью» только нападение. Спаринг «Бой с тенью» работа с временным интервалом. Спаринг в парах по заданным параметрам. Выполнение «Пхумсэ». Изучение основных комплексов упражнений.
Выполнение комплекса упражнений на экзамене
9. ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты.
ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук О джан). ОФП: Разминка, растяжка, упражнения на развитие прыгучести. Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.
СФП: Программа аттестации на цветной пояс.
Выезд на экзамен.
Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации.
10. Контрольные экзамены. Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

• Личностные

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

• Метапредметные.

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Предметные

Знать	Уметь
Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 8 гып (жёлтый пояс)	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне жёлтого пояса (6 гып)
Критерии оценки технических комплексов «Пхумсе» (индивидуальных и командных)	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с приложением 1 аттестационной программы;
Названия основных стоек, блоков и ударов руками и ногами	Выполнять нормативы специальной физподготовки в соответствии с аттестационной программой;
Происхождение и развитие боевых искусств	Уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты
Названия основных ударных частей (поверхностей)	Приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке;
Основы элементарной первой помощи;	Оказывать первую медицинскую помощь;

Классификация по поясам, требования программы аттестации на пояса по уровню пояса;	Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо
--	--

Воспитательная деятельность

Цели воспитательной деятельности:

1. Физическое развитие: Укрепление здоровья учащихся, повышение уровня общей физической подготовки.
2. Нравственное воспитание: Формирование морально-нравственных ценностей, уважение к традициям спорта и культуры.
3. Интеллектуальное развитие: Освоение основ теории и практики Тхэквондо, развитие способности анализировать и оценивать свою физическую подготовку.
4. Социальное развитие: Привитие навыков командной работы, умения взаимодействовать с партнерами и соперниками.
5. Психологическое развитие: Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, стрессоустойчивости.

Задачи воспитательной деятельности:

1. Обучение технике движения и тактике ведения поединков.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности путем регулярных тренировок.
3. Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.
4. Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня.
5. Создание условий для проявления творческих способностей обучающихся в процессе освоения техник Тхэквондо.
6. Развитие коммуникативных навыков, умение общаться и сотрудничать с другими участниками процесса.
7. Поддержание дисциплины и порядка на занятиях, обеспечение безопасной среды для тренировок.
8. Стимулирование инициативы и активности учеников в организации мероприятий, направленных на популяризацию Тхэквондо среди молодежи.

Организация воспитательного процесса:

1. Проведение теоретических занятий, посвященных изучению истории и философии Тхэквондо.
2. Практические тренировки, направленные на совершенствование двигательных навыков и тактико-технических элементов боя.
3. Участие в спортивных мероприятиях и турнирах, способствующих приобретению опыта соревновательной деятельности.
4. Индивидуальная работа с каждым учеником, учитывающая особенности его физического состояния и уровень подготовки.

5. Регулярное информирование родителей о достижениях и проблемах детей, обсуждение путей решения возникающих трудностей.

6. Организационно-педагогические условия реализации

Для реализации программы необходима *материально-техническая база*:

1. Спортивный зал;
2. Оборудование:
 - лапы
 - покрытие для занятий тхэквондо
 - мешок для работы ногами
 - макивары
 - лестница для стэпа

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

Методические разработки, игры, беседы. Особенность программы состоит в том, что и развивающий и обучающий блоки используются в работе с ребятами, на протяжении всего обучения. Отличие же состоит только в способе, т. е. методике преподнесения той или иной темы. Так же, усложнение работы определяется не расширением программы, не внесением в нее новых разделов, требующих воспитания каких либо дополнительных качеств и умений, а естественным повышением требований к качеству.

7. Форма аттестации/контроля

Формы подведения итогов реализации программы — промежуточная, и итоговая аттестация по завершении освоения программы, сдача нормативов, участие в соревнованиях, товарищеские встречи.

8. Оценочные материалы

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Контроль, формы предъявления результатов
1.	Вводное занятие: Физическая культура и спорт в России.	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографии, плакаты, видео и аудио материалы	Работа по вопросам

2.	Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях	Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Таблицы, видео и аудио материалы	Тест
3.	Правило поведения на занятиях.	Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографи и, плакаты, видео и аудио материалы	Доклад
4.	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо	Комбинированная	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографи и, плакаты, видео и аудио материалы	Тест
5.	Место занятий, их оборудование и подготовка	Комбинированная интерактивная, практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Схемы, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь, обувь, одежда	Практическая работа
6.	Техника безопасности во время занятий.	Беседа	Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Схемы, таблицы	Работа по вопросам
7.	Развития командного духа, умение общаться в коллективе	Беседа, практические	Словесный, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь. таблицы, схемы	Практическая работа
8.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов

9.	ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
10.	Контрольные экзамены. Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Соревнования

9. Список литературы

1. Назаренко М.В. Тхэквондо (ВТФ) – Методика обучения. Санкт – Петербургский Государственный Университет Физической культуры им. П.Ф.Лесгафта 2004 г.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры . М.: Физкультура и спорт.1991
3. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. Ростов – на – Дону, «Феникс» 2 июня 1997г.
4. Правило соревнований по тхэквондо и их объяснения. Всемирная Федерация Тхэквондо. Сеул, Корея. 7 октября 2010
5. Чой Сунг Мо. Тхэквондо (ВТФ) – Путь тхэквондо – От белого пояса – к чёрному. Издательство «Феникс» 2003г.

Лист согласования к документу № 14/26 от 18.02.2026
Инициатор согласования: Кутенина Н.А. Директор
Согласование инициировано: 18.02.2026 10:53

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Кутенина Н.А.		 Подписано 18.02.2026 - 10:54	-